

Osteoporosis: Lo que debe saber

Every Woman Matters



NEBRASKA OFFICE OF WOMEN'S HEALTH

Las mujeres pueden perder hasta el 20% de la masa de los huesos entre 5 y 7 años después de la menopausia, haciéndolas más susceptibles a la osteoporosis.

La osteoporosis es una enfermedad que es caracterizada por baja masa de los huesos y deterioración estructural del tejido de los huesos, lo que conduce a fragilidad de los huesos y al incremento de la posibilidad de fracturas, especialmente en la cadera, espina y muñecas, sin embargo, cualquier hueso puede ser afectado. La osteoporosis es una gran amenaza a la salud en personas mayores de 55 años de edad en adelante. Se estima que hoy en día en los Estados Unidos 10 millones de individuos tienen dicha enfermedad y se estima que casi 34 millones más tienen baja densidad de hueso, situándolos en más riesgo de contraer osteoporosis. De los 10 millones de personas con osteoporosis se estima que 8 millones son mujeres.

Factores de Riesgo:

Ciertas personas son más propensas a desarrollar osteoporosis que otras. Los factores que incrementan las probabilidades de desarrollar osteoporosis se llaman "factores de riesgo". Estos factores de riesgo incluyen:

- o Historial personal de fracturas después de los 50 años de edad
- o Baja masa de hueso actual
- o Historial de fracturas en un pariente de 1er. Grado
- o Ser mujer
- o Ser flaca, o con estructura pequeña
- o Edad avanzada
- o Historial familiar de osteoporosis
- o Deficiencia de estrógeno como resultado de la menopausia, especialmente de forma temprana o inducida quirúrgicamente.
- o Ausencia anormal de períodos menstruales
- o Anorexia nerviosa
- o Consumo inadecuado de calcio durante toda la vida
- o Deficiencia de vitamina D
- o Uso de ciertos medicamentos, tales como corticosteroides y anticonvulsivos
- o Presencia de ciertas condiciones médicas crónicas
- o Un estilo de vida inactivo
- o Presente fumadora de cigarrillos
- o Uso excesivo de alcohol
- o Ser de origen Caucásica, Asiática; sin embargo el ser de origen Africano-americana o Hispano-americana presenta cierto riesgo a considerar.

Por favor lea al reverso

Síntomas:

Las osteoporosis es a veces llamada una “enfermedad silenciosa” ya que la pérdida de masa de los huesos ocurre sin ningún síntoma. La gente puede no saber que tiene osteoporosis hasta que los huesos están tan débiles que cualquier esfuerzo, movimiento brusco o estirón puede causar que se fracturen o que una vertebra colapse. El colapso de vertebras puede inicialmente sentirse o presentarse en forma de dolor severo en la espalda, pérdida de peso o deformidades tales como kyphosis o postura inclinada.

Prevención:

Alrededor de los 20 años de edad, la mujer promedio ha adquirido el 98% de la masa esquelética. La formación de huesos fuertes durante la niñez y la adolescencia es sin duda la mejor defensa contra el desarrollo de osteoporosis en la adultez. Existen 4 pasos los cuales, combinados, pueden optimizar la salud de los huesos y ayudar a prevenir la osteoporosis. Estos son:

- o Una dieta balanceada, rica en calcio y vitamina D;
- o Ejercicio moderado con pesas;
- o Un estilo de vida saludable sin fumar o consumo excesivo de alcohol; y
- o Pruebas de densidad de hueso y el uso de medicamentos, cuando sea necesario.

Fracturas:

Una de cada dos mujeres, y uno de cada cuatro hombres mayores de 30 años tendrán fracturas relacionadas con la osteoporosis durante el transcurso de su vida. La osteoporosis es responsable de más de 1.5 millones de fracturas anualmente, incluyendo:

- o Más de 300,000 fracturas de cadera, y aproximadamente
- o 700,000 fracturas vertebrales;
- o 250,000 fracturas de muñecas; y
- o 300,000 fracturas de otros huesos.

Recursos Adicionales

| | |
|--|--|
| Fundación Nacional de la Osteoporosis | www.nof.org |
| Sociedad Americana de la Investigación Mineral y de los Huesos | www.asbmr.org |
| Centro Nacional de Recursos, Fundación Nacional de la Osteoporosis | www.osteoporosis.org |

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817

Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913

www.hhss.ne.gov/womenshealth